

### Przed zagrożeniem powodzią należy:

- przygotować się, aby być samowystarczalnym przez okres 3 dni i zdolnym do pomocy sobie i innym;
- poprosić krewnych lub znajomych zamieszkałych na terenach bezpiecznych, by służyli jako miejsce kontaktu dla Twojej rodziny;
- upewnić się, czy wszyscy jej członkowie znają adresy i telefony osób kontaktowych;
- zapoznać rodzinę, jak zabezpiecza się mieszkanie, dom, obejście przed powodzią i grabieżą;
- sprawdzić zawory zainstalowane w kanalizacji ściekowej swego domu w celu zapobieganiu cofania się wody z systemu drenowego;
- w ostateczności użyć dużych korków lub czopów do zatkania przecieków, rur i zbiorników.

### W czasie powodzi należy:

- mieć włączone radio bateryjne na częstotliwości rozgłośni lokalnej, w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i sposobach postępowania;
- w przypadku niebezpieczeństwa natychmiast przemieszczać się na wyżej położone tereny (miejsca);
- jeżeli władze lokalne ogłoszą ewakuację z terenów zagrożonych, przygotować się na nią wraz z rodziną.
- pamiętać także o swoich zwierzętach;
- zabezpieczyć swoje mieszkanie, swój dom, tj. przenieść wartościowe wyposażenie domowe na wyższe piętra domu oraz zabezpieczyć parter, jeśli czas na to pozwala. Wykorzystać do tego celu worki z piaskiem, folię lub inne materiały pod ręczne;

- w czasie powodzi odłączyć urządzenia elektryczne, ale nie dotykać ich, gdy są wilgotne lub stoją w wodzie. Wyłączyć sieć gazową i wodociągową;
- w miarę możliwości na wyższych piętrach napełnić wannę i inne pojemniki wodą, po wcześniejszym wysterylizowaniu ich płynami na bazie chloru;
- nie używać w gospodarstwie domowym wód gruntowych; mogą być zatrute (skażone);
- nie chodzić na obszarach zalanych, jeżeli woda przemieszcza się szybko. Fala o głębokości kilkunastu centymetrów może przewrócić i przemieścić dorosłego człowieka;
- jeżeli trzeba przekroczyć zalany obszar, użyć tyczki do badania gruntu przed sobą.
- do przejścia wybrać miejsca bez prądu powodziowego;
- po ostrzeżeniu, że spodziewana jest duża powódź, zapewnić swobodny wlew wód powodziowych do piwnicy domu lub wypełnić ją czystą wodą. Uniknie się w ten sposób zagrożenia uszkodzenia fundamentów domu przez ciśnienie napierających wód powodziowych;
- dzieciom i osobom z ograniczoną świadomością przymocować w widocznym miejscu kartkę z imieniem, nazwiskiem oraz miejscem zamieszkania.



# POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU POWODZI

#### Zróżdta:

- 1) H. Drejewicz i wsp., Jakość wody z ujęć niepewnych po zastosowaniu prostych metod uzdatniania wody, Sterylizacja i dezynfekcja, zakażenia 2/2010
- 2) M. Kopczewski i W. Bednarczyk, Zachowanie się ludzi w przypadku wystąpienia sytuacji kryzysowych-zagrozenia naturalne, Edukacja dla Bezpieczeństwa, XI, numer 1/2018 (38), Poznań 2018
- 3) <https://gis.gov.pl/aktualnosci/informacje-o-zwalczaniu-szkodliwych-i-intensywnych-opadow/>



## WODA

Wody powierzchniowe narażone są bezpośrednio na kontakt z odpadami ciekłymi, stałymi i gazowymi. Najczęstszym i najszybciej działającym zagrożeniem dla ludzi zarówno w normalnych warunkach, jak i podczas klęsk żywiołowych czy wojen jest zanieczyszczenie mikrobiologiczne wody. Z tego powodu ujęcia wody i stały nadzór nad nimi jest podstawowym zadaniem służb sanitarnych. Jakość wody przeznaczonej do picia i na potrzeby bytowe musi zapewniać bezpieczeństwo zdrowotne ludzi.



## ODKAŻANIE

Każdą niepewną wodę przeznaczoną do picia należy odkażać. Dzięki zniszczeniu bakterii, a w szczególności zarasków chorób zakaźnych przewodu pokarmowego, staje się ona bezpieczna dla zdrowia. Odkazanie wody można przeprowadzić różnymi środkami i sposobami:

- najprostszym i skutecznym sposobem odkażania wody jest jej gotowanie,
- można również dezynfekować wodę za pomocą specjalnych preparatów pod różnymi nazwami, przeprowadzając ten zabieg ściśle według przepisów załączonych do tych preparatów.

Należy pamiętać, że woda o znacznej mętności przed dezynfekcją chemiczną powinna być przefiltrowana. Zanieczyszczenia bowiem bardzo ograniczają działanie środków biobójczych.

**UWAGA: Odkazanie nie usuwa zanieczyszczeń chemicznych!**



## ZAPAMIĘTAJ!

Wodę z niesprawdzonych źródeł należy zawsze traktować jako skażoną pod względem mikrobiologicznym.

Schorzenia występujące po spożyciu wody skażonej drobnoustrojami to:

- zaburzenia żołądkowo-jelitowe;
- infekcje skóry i błon śluzowych;
- infekcje układu oddechowego;
- infekcje układu moczowo-płciowego;
- infekcje układu nerwowego;
- infekcje ogólnoustrojowe.



## CHROŃ ŻYWNOŚĆ PRZED ZEPSUCIEM I ZANIECZYSZCZENIEM

- Produkty nietrwałe jak: mięso, wędliny, ryby, mleko i jego przetwory przechowuj w temp. niższej niż 8st. C lub zgodnie z etykietą;
- Żywność przechowuj w szczelnych opakowaniach, przykrytą, w pomieszczeniach, z daleka od środków chemicznych, takich jak pestycydy, czy nawozy;
- Składuj żywność w suchym, chłodnym miejscu;
- Nie przechowuj żywności, nawet tymczasowo w miejscach brudnych np. w chlewach, oborach, kurnikach;
- Chroń żywność przed gryzoniami i szkodnikami;
- Zalane pomieszczenia zdezynfekuj, wywietrz, wysusz i odmaluj (szczególnie jeśli przechowujesz w nich żywność, przygotowujesz posiłki lub jeżeli przebywają w nich dzieci).



## ARTYKUŁY ŻYWNOŚCIOWE

Artykuły żywnościowe pozostawione lub przechowywane w miejscach objętych powodzią narażone są na zniszczenie, zepsucie lub zanieczyszczenie. Żywność zepsuta, zanieczyszczona i spleśniała jest szkodliwa dla zdrowia. Spożywanie jej może być przyczyną chorób, a nawet śmierci.

**W KAŻDYM PRZYPADKU WYSTĄPIENIA BIEGUNKI, WYMIOTÓW, PODWYŻSZONEJ TEMPERATURY, BÓLÓW BRZUCHA I TYM PODOBNYCH OBJAWÓW ZATRUCIA POKARMOWEGO NALEŻY BEZZWŁOCZNIE ZWRÓCIĆ SIĘ DO LEKARZA.**



## W PRZYPADKU POWODZI

- Wyrzuć całą żywność, która miała kontakt z wodą powodziową;
- Do celów spożywczych używaj tylko wody butelkowanej lub dowożonej beczkowozami przeznaczonymi do wody pitnej;
- Nie jedz produktów, które ze względu na dłuższe przerwy w dostawie prądu nie były przechowywane w warunkach chłodniczych;
- Zwróć uwagę, aby nie pomylić z żywnością – produktów, które są w opakowaniach pozbawionych etykiet i mogą być mylnie uznane za żywność, np. trujące oleje mineralne, zaprawione zboża siewne itp. Nie jedz żywności, która jest w puszkach o wyдутych wieczkach (zbombażowane konserwy);
- Nie jedz artykułów żywnościowych niewiadomego pochodzenia – mogą być szkodliwe.